

Febrero 2025 Menu de Socialización



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Lunes

9:30am a 11:30am o 12:00 a 2:00pm

10

Sandwich de Ensalada
de Huevo en Pan Inte-
gral
Pepino con Dip
Peras
6-11 meses
Ensalada de Huevo
Pepino
Peras

24

Sopa de Papa
(Papas, Cebolla, Za-
nahoria, Pavo)
Pan Integral
Duraznos
6-11 meses
Sopa
Pan Integral
Duraznos

A los bebes de 0-11
mese se lese ofrece
leche maternal, for-
mula, y cereal de
bebes forficado con
hierro en cada
comida.

A los ninos de 12-23 meses
de edad se les ofrece
leche integra y de los 24
meses en adelante se les
ofece leche 1% con el
almuerzo y desayuno

WGR" significa en-
riquecido en grano
integral" y especifica
que el product con-
tiene por lo menos
50% de granos in-
tegrs.

No se usan caca-
huates, productos de
Puerco en la prepara-
ción de ningún platillo
del menú. Leche (1%
bajo en grasa) se sirve
en con cada almuerzo

Sabías...

La repollo es una de las más antiguas
verduras en existencia y un alimento
básico en todo el mundo.
La repollo es alta en fibra, vitamina C,
vitamina K, y naturalmente libre de
grasa y libre de
colesterol.

La repollo puede ser al vapor, hervido,
cocido a fuego lento, al microondas,
relleno, slateado, o comido crudo.

¡Buscar el repollo imagen en el menú
para encontrar nuevas formas de
servir la col en tu casa!

¡Pregúntele a su hijo sobre
las cosas divertidas que
aprendieron sobre el repol-
lo en su clase este mes!

